

Föräldrabroschyr

# **ATT STOPPA MOBBNING GÅR**

**Av Anncha Lagerman och Pia Stenberg**

**ÄVEN OM DU INTE TYCKER ATT DET BERÖR DIG JUST NU  
– LÄS DETTA!**

Vetenskapliga undersökningar visar att tusentals barn i svenska skolor berörs av mobbning – som offer eller som plågåre. Alla skolor kan drabbas av mobbning – men det går att stoppa den!

Mobbning är svår att upptäcka, den sker mest när vuxna inte ser det. Det mobbade barnet kan sällan berätta vad det är utsatt för, det känns för plågsamt att tala om det.

I vår skola arbetar vi aktivt med att förebygga och stoppa mobbning. Utbildad personal utgör ett särskilt mobbningsteam som arbetar med detta.

I vårt handlingsprogram ingår bl.a. lektioner med vänskapsövningar, skolregler och samtal med de elever som berörs av mobbningen.

Ansvariga för detta arbete här på skolan är mobbningsteamet.

## Vad är mobbning?

Det kan vara svårt att skilja mobbning från så kallade vanliga konflikter och bråk.

- Det är mobbning när en elev *upprepade* gånger blir utsatt för negativa handlingar (t ex knuffar, elaka kommentarer, utfrysning) från en eller flera andra elever.
- Det är mobbning när parterna i en konflikt inte är jämstarka utan den ena parten ständigt är i underläge och blir kränkt.

Vi uppmärksammar naturligtvis också fall där direkt mobbning enligt ovanstående punkter framkommer. Det viktiga är barnets egen upplevelse.

## Blir mitt barn mobbat?

Följande tecken kan tyda på att ditt barn blir mobbat. Ovilja att gå till skolan, ont i magen, huvudvärk, vill inte berätta hur det är i skolan, har inga kamrater, kommer hem med smutsiga och sönderrivna kläder, har blåmärken, verkar nedstämd och ledsen. Dessa tecken kan även bero på andra saker, men de motiverar att du tar kontakt med skolan för att få hjälp.

Du kan också göra en del själv för att hjälpa ditt barn:

- Lär barnet att säga ifrån klart och tydligt och betona att det inte är ditt barn det är fel på – det är de andra som uppför sig illa.
- Försök få barnet att ta kontakt med andra barn i klassen eller någon annan klass. Det är viktigt att vuxna hjälper till med detta, annars ger barnet lätt upp. Lyckas barnet få *en* vän har det oerhört stor betydelse.

Ofta är det bra för ett barn som mobbas att få pröva en ny miljö. Där kan barnet kanske lättare få kontakt med andra barn. Försök hitta en ny fritidsaktivitet eller liknande.

## **Mobbar ditt barn andra?**

Det är svårt att ta till sig att ens eget barn mobbar andra.

Men om det är så, måste du göra något åt det. Det är viktigt både för det utsatta barnet och ditt eget. Forskning visar att barn som mobbar andra ofta får problem senare i livet om det inte ändrar sitt negativa sätt.

Det finns många orsaker till att barn mobbar andra, men oavsett orsaken måste du göra något. Vi föreslår följande:

- Gör helt klart för barnet att du inte accepterar mobbning och att du ser mycket allvarligt på ett sådant beteende.
- Ta kontakt med skolan för att få hjälp med problemet.

## **Vuxna kan hjälpa**

Elever, lärare och elevvårdspersonal kan göra mycket men det är nödvändigt att även hemmen hjälper till.

Barn berättar inte alltid om mobbning som de känner till, därför att de tror att det är skvaller eller för att de är rädda för hämnd.

Att berätta om mobbning är inte skvaller, det är att hjälpa dem som har det svårt.

Skolans personal berättar aldrig varifrån de fått sin information utan löser problemet så att ingen utpekas eller drabbas.

Visa tydligt för ditt barn att du inte accepterar att mobbning förekommer. Om skola och hem klart tar avstånd från mobbning får detta en positiv inverkan på barnen.

Prata med ditt barn om mobbning. Är någon i klassen utsatt? Är någon ensam och utfrysst?

Ta kontakt med skolan om ditt barn berättar om mobbning. Vi kan alla hjälpas åt att skapa en skola där alla trivs och har det bra.